

УДК 159.923.2:005
ББК 88.37
О 72

ЗМІСТ

*Рекомендовано до друку
Вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України (протокол № 4 від 7 березня 2017 р.)*

*Рекомендовано до друку
Вченою радою Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка
(протокол № 10 від 27 лютого 2017 р.)*

Рецензенти:

Бондаренко О. Ф. – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Київського національного лінгвістичного університету;

Смольсон М. Л. – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

О 72 **Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика** : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с.

ISBN 978–966–698–201–1 повне зібрання

ISBN 978–966–698–23801–7 (книга 2)

Колективна монографія присвячена сучасним проблемам психології особистості. У книзі висвітлюються теоретичні та прикладні аспекти дослідження особистості у кризових умовах і критичних ситуаціях життя. Розглядаються особливості переживання персоністичних, вікових, професійних і соціокультурних криз; умови адаптації, ресоціалізації та розвитку особистості в ускладнених умовах життя. Особливу увагу в представленому науковому доробку приділено проблемам збереження психічного здоров'я людини та надання їй психологічної допомоги в консультативно-терапевтичній практиці.

Адресується фахівцям у галузі психології та суміжних із нею дисциплін, студентам, аспірантам, широкому загалу освітян.

УДК 159.923.2:005

ББК 88.37

© Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017

ЗАМІСТЬ ПЕРЕДМОВИ

Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз

С. Д. Максименко 9

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ЖИТТЯ

- 1.1. Психологічна структура складних життєвих обставин
Ю. М. Швалб 20
- 1.2. Життєва криза і психологічне здоров'я особистості
Т. М. Титаренко 40
- 1.3. Особистість в умовах глобальних екологічних змін:
сприйняття загроз та долаюча поведінка
І. В. Кряж 61
- 1.4. Інтелектуально-особистісний потенціал як ресурс
саморегуляції суб'єкта
В. О. Олефір 81
- 1.5. Криза та її подолання в енергетичній концепції психіки і
психічного
М. Й. Варій 105
- 1.6. Структурно-функціональна характеристика тілесного я в
умовах психосоматичної кризи
Т. Б. Хомуленко 123
- 1.7. Трансформації ідентичності особистості в ракурсі
онтогенезу і травматичних життєвих подій
Т. М. Яблонська 139

CONTENT

INSTEAD OF THE FOREWORD

Personality as a subject of overcoming life crises <i>Maksymenko Serhii D.</i>	9
---	---

SECTION I

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL STUDY OF PERSONALITY IN CRISIS LIFE SITUATIONS

1.1. Psychological structure of difficult life circumstances <i>Shvalb Yuri M.</i>	20
1.2. Life crisis and personal psychological health <i>Titarenko Tetiana M.</i>	40
1.3. Personality in conditions of global ecological changes: the perception of threats and overcoming behavior <i>Kryazh Iryna V.</i>	61
1.4. Intellectual and personal potential as a resource for subject's self-regulation <i>Olefir Valery O.</i>	81
1.5. The crisis and its overcoming in the concept of energy of psyche and psychical <i>Vary Myron O.</i>	105
1.6. Structural and functional characteristics of self-flesh in terms of psychosomatic crisis <i>Khomulenko Tamara B.</i>	123
1.7. Person's identity transformation from the perspective of ontogenesis and traumatic life events <i>Yablonsky Tetiana M.</i>	139

SECTION II

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS AND INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF OVERCOMING THE CRISIS SITUATIONS

2.1. Social and psychological factors of overcoming the crisis of identity of forced migrants <i>Blynova Olena Y.</i>	162
2.2. Social and psychological factors of overcoming the post- traumatic stress disorders among young people in modern society <i>Zavatska Nataliia Y., Zavatsky Vadym Y.</i>	180
2.3. Psychological features of «out of the war» among military and rescue service personnel <i>Timchenko Olexander V.</i>	201
2.4. Post-traumatic growth: theoretical approaches, empirical methods and practical guidance <i>Lukomska Svitlana O.</i>	216
2.5. Types and psychological characteristics of students' fears <i>Kuznetsov Marat A., Shapovalova Vladyslava S.</i>	237
2.6. Hubrystychny motivation in crisis stages of ontogenesis of personality <i>Fomenko Karina I.</i>	261
2.7. Coping behavior as a personal resource in crisis life situations <i>Yermakova Nataliia O.</i>	278

SECTION III

PERSON AS A SUBJECT OF OVERCOMING OF PROFESSIONAL CRISIS

3.1. Psychological factors of preventing of professional crisis <i>Kokun Oleg M.</i>	300
3.2. Current research of occupational stress: a review of theoretical exploration and empirical methods <i>Zlyvko Valery L.</i>	316
3.3. Subjective student position as a factor of preventing of future professional identity crisis of an expert <i>Radchuk Halyna K.</i>	337
3.4. Features of crises of professional formation of future medical psychologist <i>Borysyuk Alla S.</i>	357

ресурси для самовідновлення, можна уявити себе героєм, королем, правителем стародавньої імперії або сучасної комп'ютерної корпорації. Як це змінить розвиток сюжету історії?

Оптимальний контроль людини над складною життєвою ситуацією знижує почуття безпорадності, яке так важко переживати під час кризи, вирівнює, стабілізує самооцінку, сприяє гармонізації стосунків з оточенням, дає поштовх для активності, на яку раніше людина не наважувалася. Неабияке значення має пошук соціальної підтримки, що сприяє прагненню розпочати розв'язувати заплутану життєву колізію. Людині важливо відчувати наявність надійного психологічного тилу, щоб подолати страх, повірити в себе, вибрати оптимальну стратегію опору складним обставинам.

Висновуючи, зазначимо, що такий надскладний деструктивний чинник виникнення численних кризових ситуацій, як сучасна війна, суттєво знижує рівень психологічного здоров'я населення. Пересічна людина опиняється в епіцентрі катастрофічних подій, що виснажують її адаптаційні ресурси.

Будучи тривалим за часом і гострим за перебігом багатоаспектним внутрішнім конфліктом з приводу життя в цілому, його сенсу, напряду, життєва криза передбачає пошук нових можливостей самопрояву, нових компетенцій, шляхів самооновлення.

Необхідною умовою досягнення та збереження особистісного здоров'я, тісно пов'язаного із суб'єктивним благополуччям, задоволеністю життям, є здатність і готовність особистості до творчого конструювання власного життя. Для підтримання психологічного здоров'я травмованої особистості важливо оновлення здатності цінувати повсякдення, конструктивно редагувати травматичні спогади та оптимістично прогнозувати майбутнє.

Способи відновлення психологічного здоров'я особистості мають розроблятися з урахуванням особистісних структур, які найбільше постраждали в кризових умовах, можливостей відновлення частково втрачених функцій і попередження ускладнень.

Література

1. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психол. журн. – 1995. – Т. 16, № 3. – С. 90–101.
2. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций // Психол. журн. – 1995. – Т. 16, № 5. – С. 104–114.

3. Капра Дж., Сервон Д. Психология личности. – СПб.: Питер, 2003. – 640с.
4. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. – СПб.: Речь, 2002. – 539 с.
5. Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 607 с.
6. Пригожин И. Философия нестабильности // Вопросы философии. – 1991. – № 6. – С. 46–52.
7. Психология личности. Словарь-справочник / Под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
8. Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. – М.-СПб.: Питер, 2003. – 606 с.
9. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Частина 1. – К.: Главник, 2007. – 143 с.
10. Титаренко Т. М. Испытание кризисом: Одиссея преодоления. – Изд. 2-е, испр. – М.: «Когито-Центр», 2010. – 304 с.
11. Титаренко Т. М. Возможности подттримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації [Електронний ресурс] / Т. М. Титаренко // Особистість в умовах кризових викликів сучасності: матер. методол. семінару НАПН України. – К., 2016. – С. 42–51. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/704987/>
12. Психологія життєвої кризи / За ред. Т. М. Титаренко. – К.: Агропромвидав Укрїни, 1998. – 348 с.
13. Холл К. С., Линдсей Г. Теории личности. – М.: «КСП+», 1997. – 720 с.
14. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (основные положения, исследования и применение). – СПб.: Питер-Пресс, 1997. – 608 с.
15. Lauer R. H. Social problems and the quality of life. – 7-th edition. – Boston: Mc Graw-Hill. – 1998. – 698 p.

1.3

ОСОБИСТІСТЬ В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ ЕКОЛОГІЧНИХ ЗМІН: СПРИЙНЯТТЯ ЗАГРОЗ ТА ДОЛАЮЧА ПОВЕДІНКА

І. В. Кряж

На сьогоднішній день глобальні екологічні зміни належать до числа найбільш актуальних проблем людства, адже від сталого функціонування екологічних систем нашої планети – підґрунтя людського життєзабезпечення – залежить не тільки благополуччя й здоров'я, а й саме існування людей у довгостроковій перспективі.

Швидке наростання сучасних екологічних змін відбувається під впливом екоруйнівної людської активності, яка визначається:

- екодеструктивними способами життєзабезпечення на рівні соціуму,
- споживчим способом життя на рівні окремих індивідів.

Для вирішення екологічних проблем сучасності потрібні зміни в екологічно значущих діях людей [4; 11; 21]. Тому актуальним завданням сучасної психологічної науки є вивчення системи особистісної регуляції поведінки, релевантної проблемам антропогенних змін в екосфері планети. Звернення до особистості як суб'єкта екологічно значущої активності передбачає дві взаємодоповнюючі лінії наукового пошуку: вивчення чинників, що визначають характер (екозберігаючий або екоруйнівний) поведінкової відповіді особистості на екологічні загрози; вивчення факторів, що визначають характер впливу глобальних екологічних змін на психологічне здоров'я особистості. В обох випадках дослідник зосереджується на особливостях сприйняття екологічних загроз і способах їх подолання.

У звіті робочої групи Американської психологічної асоціації «Психологія і глобальні кліматичні зміни», підготовленому в 2009 р., пропонується модель психологічного аналізу процесів, що зумовлюють антропогенні зміни клімату (так зване глобальне потепління) [20, с. 30] (рис. 1). Рушійною силою сучасних глобальних екологічних змін (зокрема, кліматичних) виступає зріст споживання людьми екологічних ресурсів, що є умовою економічного росту. Кліматичні зміни, проявляючись через екологічні катаклізми й менш помітні, однак наростаючі у своїй інтенсивності повсякденні екологічні стресори, впливають на індивідів і спільноти. Відповіді людей на такий вплив реалізуються в рамках конкретного інституціонального, соціального та культурного контексту, будучи залежними від нього і водночас справляючи на нього формуючі впливи.

У запропонованій моделі успішна в пролонгованому плані адаптація, розглянута на рівні особистості та спільнот, виражається в поведінкових змінах для зниження антропогенного тиску на екологічне оточення, що, переломлюючись через контекстуальні й індивідуальні фактори, має працювати на користь екологічної

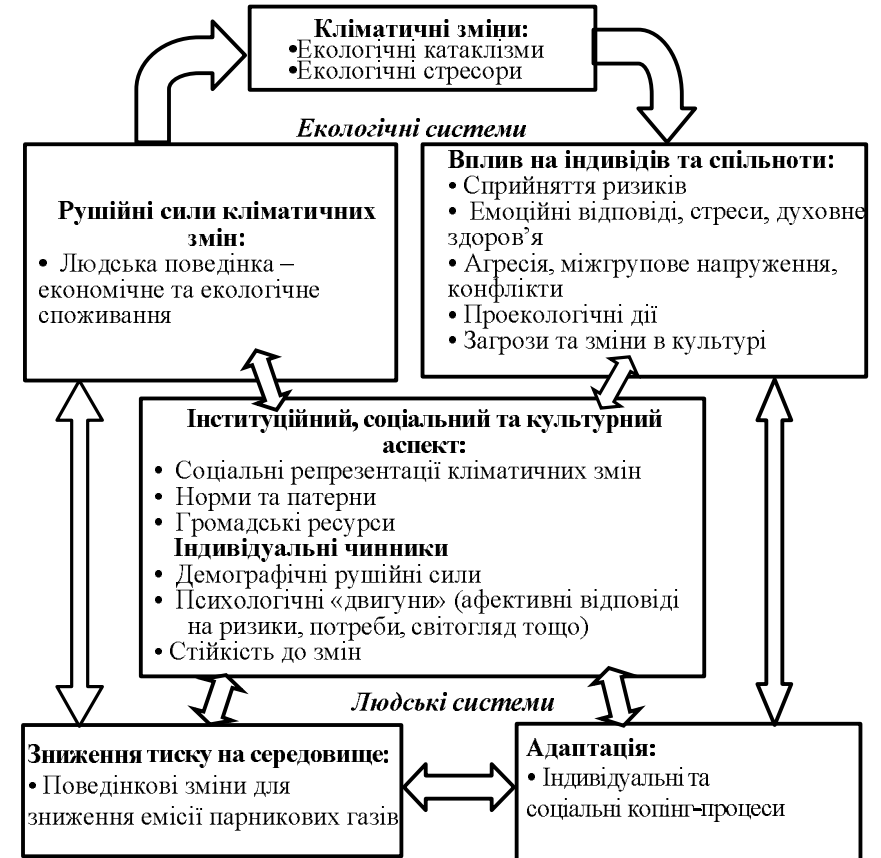


Рис. 1. Психологічні аспекти антропогенних кліматичних змін: рушійні сили, впливи, відповіді

усталеності. Однак слід враховувати, що копінг-відповіді можуть переслідувати винятково короткострокові цілі, дозволяючи суб'єктові відносно успішно вирішувати свої близькі життєві завдання за рахунок посиленого споживання ресурсів. Тобто за своєю спрямованістю поведінкові відповіді на екологічні стресори можуть бути не лише екозберігаючими, а й екоруйнівними (споживчими). Важливу роль у визначенні спрямованості поведінки відіграють соціальні репрезентації глобальних екологічних змін і – на рівні особистості – такі психологічні «двигуни», як афективні реакції та світоглядні уявлення й настанови.

Специфічною проєкологічною настановою особистості на сприйняття екологічної ситуації виступає екологічна стурбованість (environmental concern): «ступінь поінформованості людей про екологічні проблеми і підтримки зусилля стосовно їх розв'язання й/або готовності внести особистий вклад у їх розв'язання», але також і «емоційне переживання з екологічним змістом» [8].

Проблема психологічного благополуччя особистості в контексті сприйняття глобальних екологічних загроз

Важливою умовою формування екологічної стурбованості є поінформованість суб'єкта про екологічні зміни, що відбуваються, і про їх негативні наслідки. Разом із тим багато дослідників заявляють про неоднозначний вплив екологічно релевантної інформації на екологічні настанови особистості [19]. П. Стерн у своєму огляді (1992) відзначав, що «очікування антропогенної небезпеки може породжувати... недовіру до інформації або поведінку, контрпродуктивну до мудрого керування ресурсами» [22, с. 296]. Багато закордонних і вітчизняних психологів зазначають, що збільшення кількості інформації про екологічні проблеми може спричиняти переживання безпорадності, формування комплексу жертви тощо (І. Вайсбелер, Дж. Левін, С. Каплан, С. Оповтов, А. Львовичкіна, Ю. Швалб, С. Яковенко та ін.).

Психологічна дилема інформування про глобальні екологічні загрози чітко позначена шведською дослідницею М. Оджала: «... щоб залучити молодих людей, необхідно вказати на серйозність екологічних ризиків, але також життєво важливо мати гарантії, що поінформованість про екологічні ризики не обернеться досвідом, що потенційно травмує, підсилює почуття безпорадності» [17, с. 332]. Тобто розуміння глобального характеру екологічних змін може підірвати психологічне здоров'я особистості раніше, ніж вона відчує негативні наслідки таких змін у реальності. Актуальним є питання, чи можливе і за яких умов суб'єктивне благополуччя особистості, стурбованої глобальними екологічними змінами.

За своїм характером екологічне занепокоєння належить до макрозанепокоєнь, і це визначається не тільки тим, що воно «запускається» проблемами макрорівня (рівня глобальних процесів, які позначаються на всіх мешканцях планети). Дослідження показують, що занепокоєння, спричинюване локальними екологічними проблемами, імпліцитно виступає або як турбота про

здоров'я (і тоді це буде мікрозанепокоєння) або як макроекологічне занепокоєння із приводу глобальних процесів, що вбачаються в проблемах місцевого рівня [25]. «Занепокоєння – аспект суб'єктивного благополуччя, негативна емоційна відповідь на сприйняття невідповідності, яка може спонукати до дії, щоб зменшити цю невідповідність» [25, с. 317]. Згідно з емпіричними дослідженнями, суб'єктивне благополуччя знижується зі збільшенням мікрозанепокоєння, але не обов'язково пов'язане з рівнем макростурбованості, тобто макростурбованість може сполучатися із суб'єктивним благополуччям. Одночасно виявлено значущий позитивний зв'язок макрозанепокоєнь (включаючи екологічне занепокоєння) із трансцендентними цінностями і їх негативний зв'язок із цінностями самопіднесення [25]. (Зв'язок цінностей з мікрозанепокоєннями менш виражений і має зворотний знак – негативний для самотрансцендентності й позитивний для самопіднесення.) Це узгоджується з положеннями теорії самодетермінації про роль життєвих цілей для психологічного благополуччя особистості. У цілій низці емпіричних досліджень показано, що життєві цілі, побудовані на внутрішніх цінностях (цінностях самоподолання), зумовлюють більш високі показники психологічного благополуччя, ніж при особистісній орієнтації на зовнішні цінності (такі, як гроші й слава, тобто цінності самопіднесення) [1; 13].

Таким чином, теорія самодетермінації проявляє один із психологічних механізмів підтримки психологічного благополуччя особистості, стурбованої глобальними екологічними проблемами. Інший погляд на цю проблему пропонує екзистенціальний підхід. На екзистенціальний характер переживання екологічної загрози вказують результати багатьох досліджень. Зокрема, після Чорнобильської катастрофи в дітей і підлітків, що мешкали в зоні радіологічного контролю, відмічалися втрата сенсу життя, екзистенціальна криза, девальвація загальнолюдських, культурно-національних та індивідуальних цінностей [6, с. 76].

Специфічною формою емоційної відповіді на різку й непрогнозовану зміну природного оточення внаслідок кліматичних змін є особливе переживання, для позначення якого австралійський дослідник Г. Альбрехт зі співавторами пропонує термін *solastalgia* [7]. Ця назва повинна передавати відчуття гармонії, яку дарує природне оточення, а також спустошення, викликаного деградацією екосистеми, і занепокоєння / душевного болю у відповідь на втрату.

Solastalgia описує почуття дислокації й втрати, що їх зазнають люди, коли відчувають шкоду від змін у середовищі. На відміну від ностальгії, соластальгія не пов'язана зі зміною місця проживання у просторі й доповнюється відчуттям невідворотності й глобальності (повсюдності) змін, що відбуваються. Саме такого роду переживання загострилися в жителів Східної Австралії після руйнівної для місцевої екосистеми шестирічної посухи. А в мові інуїтів (ескімосів) у відповідь на кліматичні зміни з'явилося нове слово *uggianaqtuq*, що вміщує метафору погоди як колись надійного й близького друга, який тепер діє дивно й непередбачено. Г. Альбрехт із колегами зазначають, що соластальгія може бути попередницею серйозних психічних порушень, і розглядають її в ряді екзистенціальних занепокоєнь.

М. Оджала пропонує розглядати екологічне занепокоєння як екзистенціальне переживання, придушення якого може призводити до невротичної тривоги й зниження суб'єктивного благополуччя [17]. Навпаки, прийняття цього життєвого досвіду і конструктивне його використання може вести до більшої усвідомленості життя як показника психологічного благополуччя. Поряд з усвідомленням важливу роль буфера, що не дозволяє занепокоєнню перерости в неблагополуччя, відіграють екзистенціальні емоції довіри, надії та гніву. Правомірність такого розуміння екологічного занепокоєння одержала емпіричне підтвердження.

У дослідженні М. Оджала, проведеному на вибірці з 253 шведських студентів, була виявлена значуща, хоча й невеличка, негативна кореляція показників екологічного занепокоєння та суб'єктивного благополуччя ($-0,23$). Однак наступний аналіз дозволив виділити дві групи студентів з однаково високим рівнем екологічного занепокоєння, але з різним рівнем суб'єктивного благополуччя – високо благополучних й неблагополучних. Порівняння цих двох груп показало, що студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя відрізняють більш високі показники усвідомленості життя, довіри до екологічних організацій, емоцій надії та гніву. Групи не відрізнялися за ступенем довіри до соціальних закладів, науки й самих себе у вирішенні екологічних проблем. Найпотужнішим провідником психологічного благополуччя була усвідомленість життя, разом із тим включення в регресійну модель трьох екзистенціальних емоцій – довіри, надії та гніву – суттєво поліпшувало прогноз. Дослідження М. Оджала підтвердило, що

екологічне занепокоєння може сполучатися із суб'єктивним благополуччям особистості, якщо переживання екологічних ризиків включається в систему життєвих смислів і доповнюється переживаннями довіри, надії та гніву як емоційної відповіді на несправедливість [17].

М. Оджала робить висновок, що екзистенціальний підхід до проблеми екологічної стурбованості долає погляд на негативні та позитивні емоції стосовно екологічних ризиків як на протилежні полюси одного виміру. На перший план виходить питання про те, за яких умов ці переживання можуть «працювати разом як сила, що мотивує проекологічну поведінку молодих людей» [17, с. 345].

Інший аспект екологічного занепокоєння, розглянутого в контексті екзистенціальних переживань, пов'язаний із впливом на екологічну стурбованість такого граничного занепокоєння, як переживання скінченності буття.

Як показало дослідження М. Весса і Д. Арндта, характер цього впливу визначається суб'єктивними смислами проекологічної активності, її значущістю для підтримки й укріплення почуття власної гідності [27]. Переживання скінченності людського буття, роздуми про неминучість смерті знижували екологічне занепокоєння (і проекологічну готовність) у тих, чия самоповага не залежала від екологічного змісту їх учинків, зате підсилювало екологічну стурбованість тих, для кого проекологічна активність наповнювалася смислами самореалізації. Таким чином, проекологічна активність, посилюючи екзистенціально значуще переживання власної гідності, може бути конструктивним способом подолання екзистенціальних занепокоєнь.

У серії досліджень І. Фриче зі співавторами було встановлено, що переживання загрози власному існуванню (яке має підсилюватися разом із ростом екологічної поінформованості) може зміцнювати проекологічні настанови і спонукати до проекологічних дій, але тільки за умови актуалізації особистих екологічних норм [10]. Згідно з теорією активації норми Ш. Шварца, занепокоєння виникає, коли під загрозою виявляється щось, що становить особистісну цінність [25]. У дослідженнях У. Шульца виявлено три види екологічного занепокоєння, пов'язані із трьома групами цінностей: егоїстичне (на перший план висуваються загрози для самого суб'єкта), альтруїстичне (загрози для соціуму) і біосферне (загрози для природних систем, для біосфери в цілому) [23]. Саме

ціннісно-мотиваційний зміст пережитого занепокоєння значною мірою буде визначати оцінку загрози та спрямованість відповідних дій, і за результатами багатьох емпіричних досліджень найбільш сильним предиктором проекологічних відповідей є біосферне занепокоєння, занепокоєння стосовно природного оточення.

Разом із тим непевність у стабільності існування природного світу, переживання *екологічної втрати* може вести до втрати почуття безпеки і навіть до депресії [14]. При цьому особистість у сучасному світі зазнає труднощів з усвідомленням і вираженням своїх емоцій, спричинених екологічною деградацією. Перешкодами для вираження таких емоцій виступають побоювання, що тебе визнають хворим, непатріотичним, неадекватним, невірно інформованим тощо [20, с. 84].

Р. Рендал підкреслює, що в суспільстві часто використовується стратегія заперечення або неприйняття факту кліматичних змін [21]. Вона проводить паралель між випадками, коли людина має прийняти факт смерті близького родича, і необхідністю визнання кліматичних змін і їх негативних наслідків. Тим самим занепокоєння стосовно кліматичних змін виступає як переживання екзистенціальне. Щоб позбутися або уникнути напливу негативних почуттів, факти заперечуються особистістю на когнітивному рівні, не приймаються нею як дійсні. Спираючись на концепцію горя Вордена, Р. Рендалл артикулює, що через стратегію заперечення можливих втрат у зв'язку з кліматичними змінами не здійснюються необхідні для даного випадку кроки, і людина живе ілюзіями, помилковими сподіваннями та вірою в магичні рішення.

Екологічна стурбованість, психологічне благополуччя й переживання зв'язку із природою

Антропогенні екологічні зміни вже призвели до зникнення багатьох біологічних видів і означають загрозу для виживання ще більшого їх числа, становлять загрозу для природного світу і його мешканців. Саме занепокоєння щодо інших живих істот, природи в цілому, іншими словами – біосферне занепокоєння, і становить основу екологічної стурбованості особистості. Закономірно, що переживання своєї зв'язаності із природою, переживання своєї приналежності природному світу підсилює екологічне занепокоєння й підтримує екологічну стурбованість особистості. Але як це буде позначатися на психологічному благополуччі особистості? Чи може

почувати себе щасливою і бути вдоволеною життям людина, що помічає знищення живої природи, що приймає це близько до серця?

З іншого боку, саме питання про зв'язок між переживанням близькості до природи та психологічним благополуччям, незважаючи на значну кількість досліджень, залишається відкритим. І якщо підтверджується позитивна кореляція переживання зв'язку із природою й особистісних характеристик, розглянутих як показники психологічного благополуччя, то при зверненні до *суб'єктивного* благополуччя кореляції, як правило, не значущі, а в ряді випадків – значущі, але зі знаком «мінус» (див. наш огляд [5]).

Щоб краще зрозуміти характер впливу психологічного зв'язку із природою на психологічне благополуччя особистості, ми звернулися до даних нашого дослідження, у якому вивчалися екологічна стурбованість, зв'язок із природою та психологічне благополуччя. Була висунута гіпотеза, згідно з якою при однаково високому рівні екологічної стурбованості відмінності в суб'єктивному благополуччі будуть супроводжуватися відмінностями в переживанні зв'язку із природою, а саме: більш висока зв'язаність із природою буде зумовлювати більш високе психологічне благополуччя.

Вибірку становила 181 особа, в тому числі 117 харківських студентів віком від 17 до 22 років і 64 особи з вищою освітою віком від 23 до 48 років, усього 123 жінки й 58 чоловіків. Для дослідження психологічного зв'язку із природою застосовувалися дві методики: графічна шкала У. Шульца «Включення природи в “Я”» (містить сім діаграм Венна, що відображають різний ступінь близькості людини до природи; дозволяє оцінити рівень включення природи в репрезентації «Я») і «Шкала зв'язаності із природою NRS» Е. Нісбет, Дж. Зеленскі, С. Мерфі в адаптації І. В. Кряж, яка вивчає три аспекти суб'єктивного зв'язку із природою: емоційний (ідентифікація із природою), когнітивний (прийняття екологічної перспективи – екологічна суб'єктність) і фізичний, що базується на індивідуальному досвіді взаємодії із природою.

Для вивчення психологічного благополуччя застосовувалися «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду, адаптована М. В. Соколовою, «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера в адаптації Д. О. Леонтьєва і «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації Т. Д. Шевеленкової і Т. П. Фесенко. Екологічна стурбованість досліджувалася за допомогою методики вивчення настанов на сприйняття глобальних екологічних проблем «Екологіч-

ний опитувальник-30» (ЕкО-30) І. В. Кряж, що включає інтегральну шкалу стурбованості глобальними екологічними змінами і чотири субшкали: біоцентризму (готовності до осмислення екологічних загроз із позицій біоцентризму), екологічної інтернальності (осмислення екологічних проблем у їх залежності від активності людства), заперечення екологічних проблем (осмислення екологічних змін як малозначущих і перебільшених, що призводить до недооцінки або ігнорування антропогенних екологічних загроз) та шкалу фінансово-економічних пріоритетів (сприйняття будь-яких екологічних проблем як таких, що можуть бути вирішені за допомогою грошей).

Для перевірки висунутої гіпотези нами був використаний наступний алгоритм статистичного аналізу. Першим кроком стала кластеризація вибірки, яка проводилася за двома показниками – загальною екологічною стурбованістю (загальна шкала «ЕкО-30») і показником психологічного благополуччя («Шкала психологічного благополуччя»). Кластерний аналіз здійснювався у два етапи: з метою вивчення кластерної структури проводився ієрархічний кластерний аналіз, потім – кластеризація методом К-середніх (при остаточному рішенні щодо кількості кластерів урахувалася F-статистика). Із груп респондентів, що виділилися внаслідок кластерного аналізу, були відібрані для подальшого аналізу дві – з однаково високими показниками екологічної стурбованості й з різко вираженими відмінностями в показниках психологічного благополуччя. Другим кроком був порівняльний аналіз цих двох підгруп за показниками психологічного благополуччя, не включеними у кластерний аналіз, і за показниками зв'язаності із природою (застосовувався U-критерій Манна-Уїтні).

Кластерний аналіз виявив три кластери, два з яких характеризувалися високими показниками екологічної стурбованості й різнилися за рівнем суб'єктивного благополуччя (на рис. 2 цей показник позначений як «емоційний дискомфорт», оскільки більш високі значення відповідають більш низькому благополуччю): у кластер 1 увійшли респонденти з високим рівнем емоційного дискомфорту, тобто психологічно неблагополучні, у кластер 2 – з низьким рівнем дискомфорту, тобто психологічно благополучні (76 і 59 осіб відповідно). Порівняльний аналіз показав, що ці групи суттєво різняться також за всіма іншими показниками психологічного благополуччя (крім одного показника – субшкала «автономія» з методики К. Ріфф), які більш високі в кластері 2 (відмінності значущі на рівні $p < 0,001$).

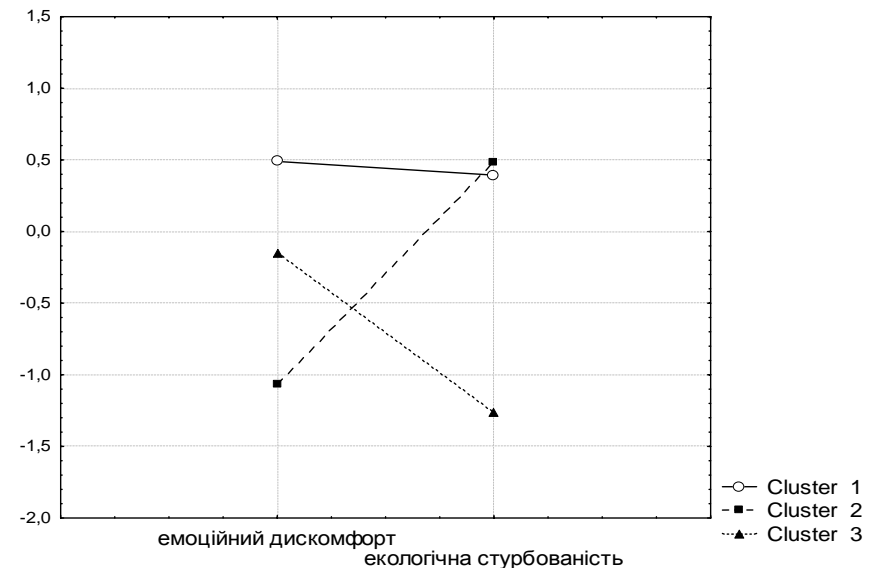


Рис. 2. Результати кластеризації вибірки за показниками емоційного дискомфорту й екологічної стурбованості (обидва показники стандартизовані шляхом z-перетворення оцінок)

Одержала підтвердження й гіпотеза дослідження: у групі психологічно благополучних студентів значущо вищими, ніж у групі психологічно неблагополучних, виявилися такі показники: включення природи в уявлення про себе ($p < 0,05$), загальний показник зв'язку із природою ($p < 0,01$), субшкали екологічної суб'єктності ($p < 0,01$) та емоційного досвіду взаємодії з природою ($p < 0,05$). Разом із тим за рівнем ідентифікації з природою значущі відмінності між цими двома групами не встановлені.

У цілому отримані нами результати свідчать, що переживання зв'язку із природою «працює на психологічне благополуччя», підтримуючи позитивне світосприймання й радість життя всупереч негативному впливу антропогенних екологічних стресорів. Можна припустити, що прилучення до природи відповідає потребі в приєднанні, в укоріненні. З іншого боку – єдність із природою, занепокоєння щодо природного світу дозволяє реалізувати автономні від людського соціуму життєві смисли, пережити самотрансцендентність.

Психологічні процеси подолання глобальних екологічних загроз

У звіті, підготовленому в 2009 р. робочою групою Америка-нської психологічної асоціації, проведено аналіз психологічних процесів, що визначають адаптацію до кліматичних змін. На основі положення когнітивної теорії стресу Р. Лазаруса [15] про три види когнітивної оцінки була запропонована модель подолання кліматичних змін (рис. 3).

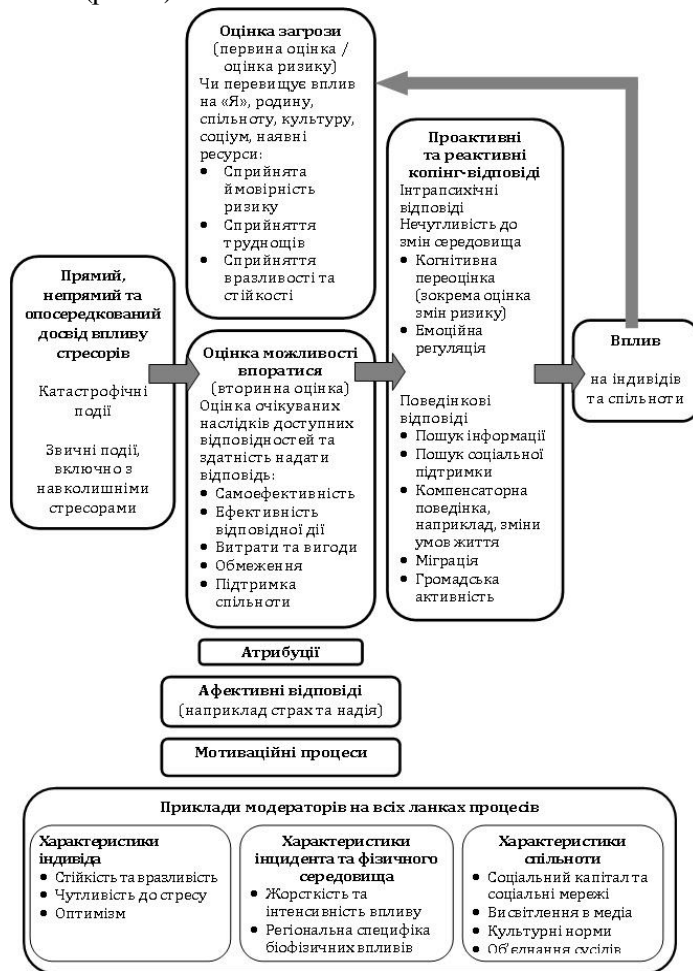


Рис. 3. Психологічні процеси, що визначають подання кліматичних змін (за: [20, с.100])

Як уже зазначалося вище, у якості екологічних стресорів можуть виступати не тільки різко виражені катастрофічні за своєю суттю події (природні й техногенні катаклізми), а й повсякденні впливи. Найчастіше екологічні стресори виступають як повсякденні події або *неподії*, як погіршення екологічних параметрів якості життя. У якості стресорів екологічні зміни можуть сприйматися безпосередньо (наприклад, як відчутне погіршення життєвих умов) і опосередкованим чином через систему соціальних комунікацій (і тут усе більше значення одержують інтернет-комунікації), висвітлення в ЗМІ, повсякденний дискурс, що може драматизувати події або нівелювати їх значущість.

В оцінці можливості впоратися з тим, що відбувається, задіяні самоефективність (оцінка своєї здатності виконати ті або інші дії), оцінка ефективності різних способів дії, оцінка можливих обмежень, прогноз співвідношення витрат і вигід, імовірність соціальної підтримки.

Важлива роль в оцінюванні ситуації та визначенні оптимальних копінг-стратегій приділяється атрибуціям – приписанням причин і відповідальності. Готовність ліквідувати або запобігти ушкодженням багато в чому залежить від суб'єктивних уявлень про їх причини. Не тільки відмова визнавати антропогенний характер глобальних екологічних змін, а й відмова бачити себе в числі причинних агентів або ж артикулювання відповідальності інших людей – усе це фактори, що знижують готовність протидіяти екодеструктивним процесам [26]. Визнання причинно-наслідкового зв'язку між діями людей, їх способом життєдіяльності та розвитком екологічної кризи не обов'язково буде супроводжуватися екологічною інтернальністю – внутрішнім локусом контролю в сфері взаємодії з екологічним оточенням. Можна очікувати, що локус контролю буде чинником, який визначає спрямованість копінг-поведінки – на зміну своєї особистої ситуації або на зміну ситуації в цілому.

На когнітивну оцінку стресової ситуації значний вплив справляють емоційні реакції та мотиваційні процеси. Екологічне занепокоєння, яке розглядалося вище, є не єдиною можливою емоційною відповіддю на екологічні стресори. Досить поширеним типом реагування виступає апатія, яка не збігається з нечутливістю або запереченням проблеми. Якщо останні є вторинними відповідями на усвідомлення масштабу проблем і сприйняття

неможливість вплинути на них, то апатія – це первинна емоційна відповідь, яка перешкоджає людям одержувати більше інформації про загрози. Апатія може бути спровокована «барабаним боєм» новин, а також завданнями повсякденного життя. У термінах механізмів психологічного захисту апатія може бути інтерпретована як заперечення або дисоціація [20, с. 110]. Разом із тим апатія може бути розглянута і як спосіб запобігання стресорам, у якості яких виступають не безпосередньо сприйняті екологічні впливи, а інформація про прогнозовані наслідки змін, що відбуваються. В останньому випадку апатія може бути оцінена як одна з можливих копінг-стратегій.

І. Лангфорд у якісному дослідженні на основі екзистенційно-феноменологічного підходу ідентифікував такі емоційні відповіді на ризики, пов'язані із кліматичними змінами: 1) активне заперечення, що сполучається з наданням переваги раціональності порівняно з емоціями і нестачею толерантності до наукової невизначеності; 2) незацікавленість, що сполучається із зовнішнім локусом контролю і фаталізмом; 3) включання, яке зв'язується з опорою на емоції й інтуїцію, з переживанням своїх повноважень і особистої відповідальності, з вірою в колективну ефективність [20, с. 84].

Копінг-стратегії у відповідь на глобальні екологічні зміни

В еколого-психологічних дослідженнях, поряд зі зверненням до загальних стратегій долаючої поведінки, здійснюють спроби ідентифікації копінг-стратегій, специфічних для глобальних екологічних проблем.

П. Майтені (2002) виділив три варіанти поведінкових відповідей на хронічне занепокоєння щодо екологічних проблем: неусвідомлена реакція спростування – людина намагається компенсувати занепокоєння за допомогою посиленого матеріального споживання; «зелене споживання» – людина вносить деякі «проєкологічні виправлення» у свою поведінку (наприклад, у купівельні звички) без істотних змін у способі життя; людина бере на себе відповідальність за проєкологічні зміни способу життя і стимулює осмислені зміни в житті інших людей [16].

Німецькі психологи А. Хомбург, А. Столберг і У. Вагнер (2007) досліджували відповіді людей на глобальні екологічні проблеми, такі, як кліматичні зміни, зникнення біологічних видів, винищування лісів або спустошення земель. Розроблений ними

опитувальник містить вісім шкал, кожна з яких вимірює одну з копінг-стратегій: *вирішення проблеми*, *вияв емоцій*, *заперечення провини*, *релятивізація*, *прийняття бажаного за дійсне*, *самозахист*, *задоволення*, *смиренність* [12]. *Вирішення проблеми* включає когніції та дії, спрямовані на конструктивне рішення екологічної проблеми. Шкала *прояв емоцій* вимірює несприятливі емоційні реакції на екологічні проблеми – такі, як гнів, агресія, роздратування, пригніченість. *Заперечення провини* означає спрямованість на самовиправдання, небажання почувати себе відповідальним за екологічні зміни, що відбуваються. *Релятивізація* припускає суб'єктивну мінімізацію розмірів екологічних порушень, прагнення принизити їх значущість. *Прийняття бажаного за дійсне* розкривається через необґрунтований оптимізм, бажання спонтанного благополучного вирішення екологічних проблем. *Самозахист* означає зосередження на заходах щодо збереження свого здоров'я, уникнення негативних наслідків екологічних змін. *Задоволення* виражається в прагненні насолоджуватися життям, незважаючи на негативні зміни в екологічному оточенні. *Смиренність* проявляється через визнання людської безпорадності перед глобальними екологічними змінами, переконаність у неможливості зупинити зростання екологічних проблем.

Аналіз статистичних взаємозв'язків між позначеними вище копінг-стратегіями виявив два типи відповідей на глобальні екологічні зміни: зосередження на проблемі (вирішення проблеми, прояв емоцій, самозахист) і заперечення необхідності та/або можливості вирішення глобальних проблем (заперечення провини, релятивізація, задоволення, смиренність) [12]. Такий розподіл відповідає теоретичному положенню Лазаруса та Фолкмана про два основні типи копінг-поведінки: проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований. За результатами дослідження Хомбург і його колеги припустили, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії як відповідь на стрес, викликаний екологічними проблемами, сприяють проєкологічній поведінці, у той час як емоційно-орієнтовані стратегії скоріше пригнічують проєкологічні дії.

Разом із тим, як підкреслює М. Оджала, емоційно-орієнтований копінг не тільки звільняє від негативних почуттів через дистанціювання або невизнання серйозності проблеми, а й може підсилювати позитивні переживання, які виступають буфером для перетворення негативних емоцій у низьке благополуччя [18]. Такий

спосіб регуляції емоцій був позначений С. Фолкманом як копінг, сфокусований на думці про проблему, її смисл і значення. У цьому випадку людина спирається на переконання, цінності, екзистенціальні цілі, щоб підтримати благополуччя. Сфокусований на значенні копінг включає такі стратегії, як позитивна переоцінка, знаходження переваг, перегляд цілей і духовних переконань. Ці стратегії активізують позитивні емоції, щоб людина могла дивитися в обличчя труднощам і діяла конструктивно. Особливо важлива така стратегія, коли стресор не може бути усунутий і нейтралізований швидко, але вимагає активних пролонгованих дій, як у випадку смертельно хворої близької людини. На думку М. Оджала, тут простежується подібність із глобальними екологічними проблемами. Навіть якщо особистість активна, кліматичні зміни не можуть бути зупинені відразу, рішення проблеми віддалене в часі. Більше того, особистість не може розв'язати проблему сама, це може бути досягнуто тільки на колективному й глобальному рівні.

Непрямим підтвердженням викладеному вище слугують результати порівняльного дослідження копінг-стратегій людей, що проживають у регіонах з різними природно-кліматичними умовами [2]. Особливості копінг-поведінки людей, що проживають в екстремальних природно-кліматичних умовах (Камчатка), виявилися в значно більш широкому репертуарі використовуваних копінг-стратегій, але насамперед – у специфіці використання соціальної підтримки. В екстремальних умовах, коли загострюється потреба в залученні додаткових ресурсів, соціальна підтримка стає способом поповнення особистісних ресурсів за рахунок рефлексивного звернення до іншого як джерела нових смислів. На перший план виходить не інструментальна, а смислова сторона соціальної взаємодії, не вирішення проблеми іншими людьми, а розвиток індивідуально-смислового потенціалу. Особливу цінність одержують такі якості особистості, як емпатія, відкритість, чуйність, емоційну основу яких становить довіра. У цьому випадку екстремальні природні умови є постійно діючим екологічним стресором і можуть бути зіставлені з антропогенними екологічними стресорами. Показово, що конструктивне подолання таких тривалих екстремальних впливів спирається на довіру й відкритість до співробітництва.

М. Оджала виділила три види відповідних так званому «глобальному потеплінню» копінг-стратегій: орієнтовані на проблему, орієнтовані на значення кліматичних змін і орієнтовані на

зменшення значущості (заперечення) проблеми [18]. Проблемно-орієнтований копінг включає: міркування про особистий внесок у проблему; пошук інформації про те, що можна зробити для поліпшення ситуації; залучення до обговорення проблеми оточуючих. Орієнтація на значення проблеми пов'язана з бажанням знайти опору в соціумі й проявляється у вірі в те, що людство зможе спільними зусиллями розв'язати проблему; в довірі до вчених, які зможуть знайти вирішення проблеми; в довірі до екологічних організацій; навіть у довірі до політиків. Зниження значення проблеми виражається в думці, що проблеми перебільшені, в байдужості через відсутність відповідних знань і небажанні одержувати ці знання, у сприйнятті кліматичних змін як позитивних (літо буде більш теплим).

На вибірці 12-літніх шведських підлітків М. Оджала досліджувала зв'язок описаних копінг-стратегій із суб'єктивним благополуччям, екологічною самоефективністю та проєкологічною поведінкою [18]. Було показано, що використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій позитивно пов'язане з екологічним занепокоєнням, екологічною самоефективністю та готовністю до проєкологічної поведінки. І хоча такому копінгу відповідає оптимізм відносно проблеми кліматичних змін, разом із тим він супроводжується посиленням негативних емоцій. Зате використання орієнтованих на осмислення проблеми копінг-стратегій позитивно пов'язане не тільки з оптимізмом, а й із задоволеністю життям і переживанням позитивних емоцій (і негативно – з переживанням негативних емоцій). Найменш ефективними як для рішення проблеми, так і для підтримки психологічного благополуччя виявилися копінг-стратегії, орієнтовані на зменшення значущості проблеми. Такий копінг негативно пов'язаний з екологічною самоефективністю та проєкологічною поведінкою й, хоча сприяє ослабленню негативних емоцій, не приводить до переживання позитивних емоцій.

Як бачимо, проблемно-орієнтована стратегія порівняно з іншими має як позитивні, так і негативні ефекти. Вона сприяє проєкологічній поведінці й підтримує самоефективність особистості, але також вона пов'язана з більш вираженими негативними переживаннями. Стратегія, орієнтована на значення проблеми, опирається на довіру і сприяє підтримці оптимізму та баченню жит-

тевих цілей, що є буфером для негативних емоцій. Останнє є особливо актуальним у дитячому та підлітковому віці, коли можливості реалізувати проблемно-орієнтовані копінг-стратегії гранично обмежені [18].

Нами була виконана російськомовна адаптація описаної вище методики М. Оджала і проведене на студентській вибірці дослідження зв'язків копінг-стратегій у відповідь на кліматичні зміни з екологічною стурбованістю, локусом контролю, екологічною самоефективністю і готовністю до проекологічної поведінки [3]. За результатами дослідження, копінг, сфокусований на зменшенні проблеми, негативно корелював із проекологічними настановами особистості, у першу чергу – із загальною екологічною стурбованістю, а також з екологічною самоефективністю та настановами на проекологічну поведінку. Копінг із фокусом на значенні позитивно корелював не тільки з екологічною стурбованістю, але й з настановами на проекологічну поведінку, що дозволяє розглядати його як стратегію, яка підтримує проекологічну спрямованість особистості. У додатковому пілотному дослідженні на невеликій студентській вибірці (35 осіб) було встановлено, що саме копінг із фокусом на значенні позитивно пов'язаний із задоволеністю життям, суб'єктивним благополуччям і життєстійкістю особистості. Це вказує на позитивну роль даної стратегії подолання екологічних стресорів для психологічного благополуччя особистості не тільки в підлітковому, а й у більш старшому віці.

Копінг із фокусом на проблемі в нашому пілотному дослідженні виявився позитивно пов'язаним із таким показником життєстійкості, як залучення. У цілому можна припустити, що дана стратегія пов'язана з екологічною стурбованістю через каузальні атрибуції, виступаючи способом реалізації внутрішнього локусу контролю, екологічної самоефективності та екологічної відповідальності. Саме така модель одержала підтвердження при моделюванні структурними рівняннями (рис. 4).

Результати нашого дослідження вказують на два окремі механізми регуляції екологічно значущої поведінки. У тому випадку, коли мова йде про повсякденні побутові дії, вирішальне значення одержують переконання стосовно екологічних норм, стосовно того, які способи поведінки будуть правильними в екологічному аспекті, і саме в цій сфері повсякденної активності реалізуються стратегії з



Рис. 4. Структурна модель опосередкованого впливу екологічної стурбованості на копінг із фокусом на проблемі (показники придатності: $\chi^2/df=1,9/2$; $p=0,37$; RMSEA 0; GFI 0,99; AGFI 0,96)

фокусом на значенні. Однак, коли йдеться про глобальні загрози, вирішальними стають переконання щодо особистого контролю, щодо екологічної відповідальності особистості й людської спільноти в цілому. Саме з актуалізацією екологічної відповідальності пов'язані стратегії, сфокусовані на проблемі. Але оскільки особиста відповідальність не відповідає масштабу глобальних змін, умовою підтримки психологічного здоров'я екологічно відповідальної особистості і є екзистенціальні переживання надії та довіри, а також емоційний зв'язок із природним світом. У цьому випадку прийняття своєї «екозбережувальної місії», реалізованої через дотримання та зміцнення екологічних норм, стає одним із джерел життєвих смислів, підтримує життєстійкість особистості.

Література

1. Гордеева Т. О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. N 4(12). URL: <http://psystudy.ru>
2. Камынина И. В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности / Камынина Ирина Владимировна. – Автореф. дис... канд. психол. н. по спец. 19.00.01. – Петропавловск-Камчатский, 2008. – 24 с.
3. Кряж І. В. Екологічна стурбованість як умова екологічно відповідальної поведінки / Кряж І. В., Баєва К. О. // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир, 2016. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 41. – С. 180–190.
4. Кряж І. В. Психология глобальных экологических изменений: монография / И. В. Кряж. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2012. – 512 с.

5. Кряж І. В. Суб'єктивна близькість із природою як чинник психологічного здоров'я особистості / І. В. Кряж // Психологія і особистість. – 2016. – № 1 (9). – С. 43–52.
6. Яковенко С. І. Психологія людини за умов радіоекологічного лиха / Яковенко С. І. – К. : Чернобильінтерінформ, 1996. – 173 с.
7. Albrecht G. Solastalgia, a new concept in human health and identity / G. Albrecht // *Philosophy Activism Nature*. – 2005. – 41 p.
8. Dunlap R. E. Environmental concern: conceptual and measurement issues / Riley E. Dunlap, Robert E. Jones // *Handbook of environmental sociology* / Ed. by R. E. Dunlap and W. Michelson. – Westport, CT : Greenwood Press, 2002. – P. 482–524.
9. Fritze J. G. Hope, despair and transformation: Climate change and the promotion of mental health and well-being / J. G. Fritze, G. A. Blashki, S. Burke, J. Wiseman // *International Journal of Mental Health Systems*. – 2008. – N 7 (2). – P. 2–13.
10. Fritsche I. Existential threat and compliance with pro-environmental norms / Immo Fritsche, Eva Jonas, Daniela Niesta Kayser, Nicolas Koranyi // *Journal of Environmental Psychology*. – 2010. – Vol. 30. – N 1. – P. 67–79.
11. GEO-4: Global Environment Outlook: environment for development / UNEP GEO team. – Union Nation Environment Programme, 2007. – 540 p. [На руском языке: GEO-4 UNEP. Глобальная экологическая перспектива: окружающая среда для развития] [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.unep.org/geo/geo4.asp>
12. Homburg A. Coping with global environmental problems development and first validation of scales / A. Homburg, A. Stolberg, U. Wagner // *Environment and Behavior*. – 2007. – P. 754–778.
13. Kasser T. Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals / T. Kasser, R. M. Ryan // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – Vol. 22. – P. 280–287.
14. Kidner D. Depression and the natural world: Towards a critical ecology of psychological distress // *The International Journal of Critical Psychology*. – 2007. – Vol. 19. – P. 123–146.
15. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping / R. Lazarus, S. Folkman // New York Springer. – 1984. – P. 219–239.
16. Maiteny P. T. Mind in the gap: Summary of research exploring “inner” influences on pro-sustainability learning and behavior // *Environmental Education Research*. – 2002. – Vol. 8. – P. 299–306.
17. Ojala M. Adolescents' Worries about Environmental Risks: Subjective Well-being, Values, and Existential Dimensions / Maria Ojala // *Journal of Youth Studies*. – 2005. – Vol. 8. – N 3. – P. 331–347.
18. Ojala M. How do children cope with global climate change? Coping strategies, engagement, and well-being / M. Ojala // *Journal of Environmental Psychology*. – 2012. – N 32. – P. 225–233.
19. Ostrom E. A Polycentric Approach for Coping with Climate Change // E. Ostrom. – 2009. – 56 p.
20. Psychology and Global Climate Change: Addressing a Multi-faceted Phenomenon and Set of Challenges / Report of the American Psychological Association Task Force on the Interface Between Psychology and Global Climate Change, May-June 2011 [Electronic resource]. – Access: <http://www.apa.org/science/about/publications/climate-change.aspx>
21. Randall R. Loss and Climate Change: The Cost of Parallel Narratives / R. Randall // *Ecopsychology*. – 2009. – N 1 (3). – P. 118–129.
22. Stern P. C. Psychological dimensions of global environmental change / Paul C. Stern // *Annual Review Psychology*. – 1992. – Vol. 43. – P. 269–302
23. Schultz W. P. The structure of environmental concern: concern for self, other people and the biosphere / P. Wesley Schultz // *Journal of Environmental Psychology*. – 2001. – Vol. 21. – N 4. – P. 327–339.
24. Schwartz S. H. Normative influences on altruism / Shalom H. Schwartz // *Advances in experimental social psychology*. Vol. 10 / Ed. L. Berkowitz. – San Diego, CA: Academic Press, 1977. – P. 221
25. Schwartz S. H. Worries and values / Shalom H. Schwartz, Lilach Sagiv, Klaus Boehnke // *Journal of Personality*. – 2000. – Vol. 68. – N 2. – P. 309–346.
26. Uzzell D. From Local to Global: A Case of Environmental Hyperopia / David Uzzell // *IHDP Update* (Newsletter of the International Human Dimensions Programme on Global Environmental Change). – 2004. – N 4. – P. 6–7. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ihdp.unu.edu/file/get/7182>
27. Vess M. The nature of death and the death of nature: The impact of mortality salience on environmental concern / Matthew Vess, Jamie Arndt // *Journal of Research in Personality*. – 2008. – Vol. 42. – N 5. – P. 1376–1380.

1.4

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК РЕСУРС САМОРЕГУЛЯЦІЇ СУБ'ЄКТА

В. О. Олефір

Проблема саморегуляції в останні півтора-два десятиріччя стала однією з найбільш затребуваних серед психологічних досліджень. Цей інтерес викликаний декількома чинниками. Так, необхідність вивчення саморегуляції пов'язана зі зростаючою тенденцією в сучасній психології до створення інтегративних

неможливість вплинути на них, то апатія – це первинна емоційна відповідь, яка перешкоджає людям одержувати більше інформації про загрози. Апатія може бути спровокована «барабаним боєм» новин, а також завданнями повсякденного життя. У термінах механізмів психологічного захисту апатія може бути інтерпретована як заперечення або дисоціація [20, с. 110]. Разом із тим апатія може бути розглянута і як спосіб запобігання стресорам, у якості яких виступають не безпосередньо сприйняті екологічні впливи, а інформація про прогнозовані наслідки змін, що відбуваються. В останньому випадку апатія може бути оцінена як одна з можливих копінг-стратегій.

І. Лангфорд у якісному дослідженні на основі екзистенційно-феноменологічного підходу ідентифікував такі емоційні відповіді на ризики, пов'язані із кліматичними змінами: 1) активне заперечення, що сполучається з наданням переваги раціональності порівняно з емоціями і нестачею толерантності до наукової невизначеності; 2) незацікавленість, що сполучається із зовнішнім локусом контролю і фаталізмом; 3) включання, яке зв'язується з опорою на емоції й інтуїцію, з переживанням своїх повноважень і особистої відповідальності, з вірою в колективну ефективність [20, с. 84].

Копінг-стратегії у відповідь на глобальні екологічні зміни

В еколого-психологічних дослідженнях, поряд зі зверненням до загальних стратегій долаючої поведінки, здійснюють спроби ідентифікації копінг-стратегій, специфічних для глобальних екологічних проблем.

П. Майтені (2002) виділив три варіанти поведінкових відповідей на хронічне занепокоєння щодо екологічних проблем: неусвідомлена реакція спростування – людина намагається компенсувати занепокоєння за допомогою посиленого матеріального споживання; «зелене споживання» – людина вносить деякі «проєкологічні виправлення» у свою поведінку (наприклад, у купівельні звички) без істотних змін у способі життя; людина бере на себе відповідальність за проєкологічні зміни способу життя і стимулює осмислені зміни в житті інших людей [16].

Німецькі психологи А. Хомбург, А. Столберг і У. Вагнер (2007) досліджували відповіді людей на глобальні екологічні проблеми, такі, як кліматичні зміни, зникнення біологічних видів, винищування лісів або спустошення земель. Розроблений ними

опитувальник містить вісім шкал, кожна з яких вимірює одну з копінг-стратегій: *вирішення проблеми, вияв емоцій, заперечення провини, релятивізація, прийняття бажаного за дійсне, самозахист, задоволення, смиренність* [12]. *Вирішення проблеми* включає когніції та дії, спрямовані на конструктивне рішення екологічної проблеми. Шкала *прояв емоцій* вимірює несприятливі емоційні реакції на екологічні проблеми – такі, як гнів, агресія, роздратування, пригніченість. *Заперечення провини* означає спрямованість на самовиправдання, небажання почувати себе відповідальним за екологічні зміни, що відбуваються. *Релятивізація* припускає суб'єктивну мінімізацію розмірів екологічних порушень, прагнення принизити їх значущість. *Прийняття бажаного за дійсне* розкривається через необґрунтований оптимізм, бажання спонтанного благополучного вирішення екологічних проблем. *Самозахист* означає зосередження на заходах щодо збереження свого здоров'я, уникнення негативних наслідків екологічних змін. *Задоволення* виражається в прагненні насолоджуватися життям, незважаючи на негативні зміни в екологічному оточенні. *Смиренність* проявляється через визнання людської безпорадності перед глобальними екологічними змінами, переконаність у неможливості зупинити зростання екологічних проблем.

Аналіз статистичних взаємозв'язків між позначеними вище копінг-стратегіями виявив два типи відповідей на глобальні екологічні зміни: зосередження на проблемі (вирішення проблеми, прояв емоцій, самозахист) і заперечення необхідності та/або можливості вирішення глобальних проблем (заперечення провини, релятивізація, задоволення, смиренність) [12]. Такий розподіл відповідає теоретичному положенню Лазаруса та Фолкмана про два основні типи копінг-поведінки: проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований. За результатами дослідження Хомбург і його колеги припустили, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії як відповідь на стрес, викликаний екологічними проблемами, сприяють проєкологічній поведінці, у той час як емоційно-орієнтовані стратегії скоріше пригнічують проєкологічні дії.

Разом із тим, як підкреслює М. Оджала, емоційно-орієнтований копінг не тільки звільняє від негативних почуттів через дистанціювання або невизнання серйозності проблеми, а й може підсилювати позитивні переживання, які виступають буфером для перетворення негативних емоцій у низьке благополуччя [18]. Такий

спосіб регуляції емоцій був позначений С. Фолкманом як копінг, сфокусований на думці про проблему, її смисл і значення. У цьому випадку людина спирається на переконання, цінності, екзистенціальні цілі, щоб підтримати благополуччя. Сфокусований на значенні копінг включає такі стратегії, як позитивна переоцінка, знаходження переваг, перегляд цілей і духовних переконань. Ці стратегії активізують позитивні емоції, щоб людина могла дивитися в обличчя труднощам і діяла конструктивно. Особливо важлива така стратегія, коли стресор не може бути усунутий і нейтралізований швидко, але вимагає активних пролонгованих дій, як у випадку смертельно хворої близької людини. На думку М. Оджала, тут простежується подібність із глобальними екологічними проблемами. Навіть якщо особистість активна, кліматичні зміни не можуть бути зупинені відразу, рішення проблеми віддалене в часі. Більше того, особистість не може розв'язати проблему сама, це може бути досягнуто тільки на колективному й глобальному рівні.

Непрямим підтвердженням викладеному вище слугують результати порівняльного дослідження копінг-стратегій людей, що проживають у регіонах з різними природно-кліматичними умовами [2]. Особливості копінг-поведінки людей, що проживають в екстремальних природно-кліматичних умовах (Камчатка), виявилися в значно більш широкому репертуарі використовуваних копінг-стратегій, але насамперед – у специфіці використання соціальної підтримки. В екстремальних умовах, коли загострюється потреба в залученні додаткових ресурсів, соціальна підтримка стає способом поповнення особистісних ресурсів за рахунок рефлексивного звернення до іншого як джерела нових смислів. На перший план виходить не інструментальна, а смислова сторона соціальної взаємодії, не вирішення проблеми іншими людьми, а розвиток індивідуально-смислового потенціалу. Особливу цінність одержують такі якості особистості, як емпатія, відкритість, чуйність, емоційну основу яких становить довіра. У цьому випадку екстремальні природні умови є постійно діючим екологічним стресором і можуть бути зіставлені з антропогенними екологічними стресорами. Показово, що конструктивне подолання таких тривалих екстремальних впливів спирається на довіру й відкритість до співробітництва.

М. Оджала виділила три види відповідних так званому «глобальному потеплінню» копінг-стратегій: орієнтовані на проблему, орієнтовані на значення кліматичних змін і орієнтовані на

зменшення значущості (заперечення) проблеми [18]. Проблемно-орієнтований копінг включає: міркування про особистий внесок у проблему; пошук інформації про те, що можна зробити для поліпшення ситуації; залучення до обговорення проблеми оточуючих. Орієнтація на значення проблеми пов'язана з бажанням знайти опору в соціумі й проявляється у вірі в те, що людство зможе спільними зусиллями розв'язати проблему; в довірі до вчених, які зможуть знайти вирішення проблеми; в довірі до екологічних організацій; навіть у довірі до політиків. Зниження значення проблеми виражається в думці, що проблеми перебільшені, в байдужості через відсутність відповідних знань і небажанні одержувати ці знання, у сприйнятті кліматичних змін як позитивних (літо буде більш теплим).

На вибірці 12-літніх шведських підлітків М. Оджала досліджувала зв'язок описаних копінг-стратегій із суб'єктивним благополуччям, екологічною самоефективністю та проєкологічною поведінкою [18]. Було показано, що використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій позитивно пов'язане з екологічним занепокоєнням, екологічною самоефективністю та готовністю до проєкологічної поведінки. І хоча такому копінгу відповідає оптимізм відносно проблеми кліматичних змін, разом із тим він супроводжується посиленням негативних емоцій. Зате використання орієнтованих на осмислення проблеми копінг-стратегій позитивно пов'язане не тільки з оптимізмом, а й із задоволеністю життям і переживанням позитивних емоцій (і негативно – з переживанням негативних емоцій). Найменш ефективними як для рішення проблеми, так і для підтримки психологічного благополуччя виявилися копінг-стратегії, орієнтовані на зменшення значущості проблеми. Такий копінг негативно пов'язаний з екологічною самоефективністю та проєкологічною поведінкою й, хоча сприяє ослабленню негативних емоцій, не приводить до переживання позитивних емоцій.

Як бачимо, проблемно-орієнтована стратегія порівняно з іншими має як позитивні, так і негативні ефекти. Вона сприяє проєкологічній поведінці й підтримує самоефективність особистості, але також вона пов'язана з більш вираженими негативними переживаннями. Стратегія, орієнтована на значення проблеми, опирається на довіру і сприяє підтримці оптимізму та баченню жит-

тевих цілей, що є буфером для негативних емоцій. Останнє є особливо актуальним у дитячому та підлітковому віці, коли можливості реалізувати проблемно-орієнтовані копінг-стратегії гранично обмежені [18].

Нами була виконана російськомовна адаптація описаної вище методики М. Оджала і проведене на студентській вибірці дослідження зв'язків копінг-стратегій у відповідь на кліматичні зміни з екологічною стурбованістю, локусом контролю, екологічною самоефективністю і готовністю до проекологічної поведінки [3]. За результатами дослідження, копінг, сфокусований на зменшенні проблеми, негативно корелював із проекологічними настановами особистості, у першу чергу – із загальною екологічною стурбованістю, а також з екологічною самоефективністю та настановами на проекологічну поведінку. Копінг із фокусом на значенні позитивно корелював не тільки з екологічною стурбованістю, але й з настановами на проекологічну поведінку, що дозволяє розглядати його як стратегію, яка підтримує проекологічну спрямованість особистості. У додатковому пілотному дослідженні на невеликій студентській вибірці (35 осіб) було встановлено, що саме копінг із фокусом на значенні позитивно пов'язаний із задоволеністю життям, суб'єктивним благополуччям і життєстійкістю особистості. Це вказує на позитивну роль даної стратегії подолання екологічних стресорів для психологічного благополуччя особистості не тільки в підлітковому, а й у більш старшому віці.

Копінг із фокусом на проблемі в нашому пілотному дослідженні виявився позитивно пов'язаним із таким показником життєстійкості, як залучення. У цілому можна припустити, що дана стратегія пов'язана з екологічною стурбованістю через каузальні атрибуції, виступаючи способом реалізації внутрішнього локусу контролю, екологічної самоефективності та екологічної відповідальності. Саме така модель одержала підтвердження при моделюванні структурними рівняннями (рис. 4).

Результати нашого дослідження вказують на два окремі механізми регуляції екологічно значущої поведінки. У тому випадку, коли мова йде про повсякденні побутові дії, вирішальне значення одержують переконання стосовно екологічних норм, стосовно того, які способи поведінки будуть правильними в екологічному аспекті, і саме в цій сфері повсякденної активності реалізуються стратегії з



Рис. 4. Структурна модель опосередкованого впливу екологічної стурбованості на копінг із фокусом на проблемі (показники придатності: $\chi^2/df=1,9/2$; $p=0,37$; RMSEA 0; GFI 0,99; AGFI 0,96)

фокусом на значенні. Однак, коли йдеться про глобальні загрози, вирішальними стають переконання щодо особистого контролю, щодо екологічної відповідальності особистості й людської спільноти в цілому. Саме з актуалізацією екологічної відповідальності пов'язані стратегії, сфокусовані на проблемі. Але оскільки особиста відповідальність не відповідає масштабу глобальних змін, умовою підтримки психологічного здоров'я екологічно відповідальної особистості і є екзистенціальні переживання надії та довіри, а також емоційний зв'язок із природним світом. У цьому випадку прийняття своєї «екозбережувальної місії», реалізованої через дотримання та зміцнення екологічних норм, стає одним із джерел життєвих смислів, підтримує життєстійкість особистості.

Література

1. Гордеева Т. О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. N 4(12). URL: <http://psystudy.ru>
2. Камынина И. В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности / Камынина Ирина Владимировна. – Автореф. дис... канд. психол. н. по спец. 19.00.01. – Петропавловск-Камчатский, 2008. – 24 с.
3. Кряж І. В. Екологічна стурбованість як умова екологічно відповідальної поведінки / Кряж І. В., Баєва К. О. // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир, 2016. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 41. – С. 180–190.
4. Кряж І. В. Психология глобальных экологических изменений: монография / И. В. Кряж. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2012. – 512 с.

5. Кряж І. В. Суб'єктивна близькість із природою як чинник психологічного здоров'я особистості / І. В. Кряж // Психологія і особистість. – 2016. – № 1 (9). – С. 43–52.
6. Яковенко С. І. Психологія людини за умов радіоекологічного лиха / Яковенко С. І. – К. : Чернобильінтерінформ, 1996. – 173 с.
7. Albrecht G. Solastalgia, a new concept in human health and identity / G. Albrecht // *Philosophy Activism Nature*. – 2005. – 41 p.
8. Dunlap R. E. Environmental concern: conceptual and measurement issues / Riley E. Dunlap, Robert E. Jones // *Handbook of environmental sociology* / Ed. by R. E. Dunlap and W. Michelson. – Westport, CT : Greenwood Press, 2002. – P. 482–524.
9. Fritze J. G. Hope, despair and transformation: Climate change and the promotion of mental health and well-being / J. G. Fritze, G. A. Blashki, S. Burke, J. Wiseman // *International Journal of Mental Health Systems*. – 2008. – N 7 (2). – P. 2–13.
10. Fritsche I. Existential threat and compliance with pro-environmental norms / Immo Fritsche, Eva Jonas, Daniela Niesta Kayser, Nicolas Koranyi // *Journal of Environmental Psychology*. – 2010. – Vol. 30. – N 1. – P. 67–79.
11. GEO-4: Global Environment Outlook: environment for development / UNEP GEO team. – Union Nation Environment Programme, 2007. – 540 p. [На руском языке: GEO-4 UNEP. Глобальная экологическая перспектива: окружающая среда для развития] [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.unep.org/geo/geo4.asp>
12. Homburg A. Coping with global environmental problems development and first validation of scales / A. Homburg, A. Stolberg, U. Wagner // *Environment and Behavior*. – 2007. – P. 754–778.
13. Kasser T. Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals / T. Kasser, R. M. Ryan // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – Vol. 22. – P. 280–287.
14. Kidner D. Depression and the natural world: Towards a critical ecology of psychological distress // *The International Journal of Critical Psychology*. – 2007. – Vol. 19. – P. 123–146.
15. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping / R. Lazarus, S. Folkman // New York Springer. – 1984. – P. 219–239.
16. Maiteny P. T. Mind in the gap: Summary of research exploring “inner” influences on pro-sustainability learning and behavior // *Environmental Education Research*. – 2002. – Vol. 8. – P. 299–306.
17. Ojala M. Adolescents' Worries about Environmental Risks: Subjective Well-being, Values, and Existential Dimensions / Maria Ojala // *Journal of Youth Studies*. – 2005. – Vol. 8. – N 3. – P. 331–347.
18. Ojala M. How do children cope with global climate change? Coping strategies, engagement, and well-being / M. Ojala // *Journal of Environmental Psychology*. – 2012. – N 32. – P. 225–233.
19. Ostrom E. A Polycentric Approach for Coping with Climate Change // E. Ostrom. – 2009. – 56 p.
20. Psychology and Global Climate Change: Addressing a Multi-faceted Phenomenon and Set of Challenges / Report of the American Psychological Association Task Force on the Interface Between Psychology and Global Climate Change, May-June 2011 [Electronic resource]. – Access: <http://www.apa.org/science/about/publications/climate-change.aspx>
21. Randall R. Loss and Climate Change: The Cost of Parallel Narratives / R. Randall // *Ecopsychology*. – 2009. – N 1 (3). – P. 118–129.
22. Stern P. C. Psychological dimensions of global environmental change / Paul C. Stern // *Annual Review Psychology*. – 1992. – Vol. 43. – P. 269–302
23. Schultz W. P. The structure of environmental concern: concern for self, other people and the biosphere / P. Wesley Schultz // *Journal of Environmental Psychology*. – 2001. – Vol. 21. – N 4. – P. 327–339.
24. Schwartz S. H. Normative influences on altruism / Shalom H. Schwartz // *Advances in experimental social psychology*. Vol. 10 / Ed. L. Berkowitz. – San Diego, CA: Academic Press, 1977. – P. 221
25. Schwartz S. H. Worries and values / Shalom H. Schwartz, Lilach Sagiv, Klaus Boehnke // *Journal of Personality*. – 2000. – Vol. 68. – N 2. – P. 309–346.
26. Uzzell D. From Local to Global: A Case of Environmental Hyperopia / David Uzzell // *IHDP Update* (Newsletter of the International Human Dimensions Programme on Global Environmental Change). – 2004. – N 4. – P. 6–7. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ihdp.unu.edu/file/get/7182>
27. Vess M. The nature of death and the death of nature: The impact of mortality salience on environmental concern / Matthew Vess, Jamie Arndt // *Journal of Research in Personality*. – 2008. – Vol. 42. – N 5. – P. 1376–1380.

1.4

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК РЕСУРС САМОРЕГУЛЯЦІЇ СУБ'ЄКТА

В. О. Олефір

Проблема саморегуляції в останні півтора-два десятиріччя стала однією з найбільш затребуваних серед психологічних досліджень. Цей інтерес викликаний декількома чинниками. Так, необхідність вивчення саморегуляції пов'язана зі зростаючою тенденцією в сучасній психології до створення інтегративних